

- チャレンジが全部できたので、次はパワーアップに挑戦したい。
- パワーアップができたので、次はスペシャルに挑戦したい。
- パワーアップコースは当たり前の習慣なので、次回はスペシャルコースに取り組みたい。
- 親がいつもテレビをつけっぱなしなので、親にもよい機会になった。テレビが大好きな父親にもっと協力してもらいたい。
- 今回、初めて取り組んだが、食事中にテレビを見ないことで、食事に集中することができ、その日の出来事など色々な会話が増え、楽しく食事をすることができた。
- テレビをつけないと、時間に余裕が出た気がする。
- 時間に余裕ができたので、絵本を読んであげる時間も取れた。
- 子どもたち自身が、「ご飯のときは、テレビを消す！」と言って、消すようになった。
- テレビを見ながら食事をしているときは、食も進まず、時間がかかっていた。テレビを見ないと、食事に集中できるし、子どもとの会話も増えて食事の時間も早く終わり、良かった。
- 食事中にテレビを見ないと、会話が増えた。集中して食べる。食欲がある。
- テレビを見ないことで、だらだら夜遅くまで起きていることがなくなり、自然と規則正しい生活ができたのでよかった。
- いつもはテレビを見ている時間に字の練習やキーボードの練習ができた。
- 食事中にテレビがついていることが当たり前だったが、テレビを消して家族でその日の出来事を話すのもいいと思った。
- 子どもがたくさん本を読んだり、兄弟とよく遊んだりするようになった。
  
- 早起きをすることによって、朝の行動を自らスムーズにやることができると感じた。
- メディアコントロールも早寝早起きの習慣も、子ども任せではできない。親が管理することが大切なのだと思う。
- このような取組を何度か意識的に行うことで、定着してきたように思う。
- 9時からテレビを見ないことで、早く寝ることができた。
- 早く寝た日は、起きてすぐでも機嫌が良い。
- 取組をきっかけに1時間早く寝ることができるようになった。
- メディアコントロールも早寝・早起き・朝ご飯も全部できたので、取組が終わってからも続けていきたい。
- 兄や姉も一緒に家族で取り組むことができた。
- 家族で力を合わせてがんばることができた。
- これをきっかけにいい習慣が身についたと思う。これからも続けていきたい。